

มหัศจรรย์แห่งอานาปานสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท  
The Miracle of Ānāpānasati in Theravada Buddhism

ชัญญาภัก พงศ์ชยกร<sup>๑</sup>  
Chanyaphak Pongchayakorn

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้ เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความมหัศจรรย์แห่งอานาปานสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท ผลการวิจัยพบว่า “อานาปานสติขั้นที่ ๑ เพียงขั้นเดียว ถ้าผู้ปฏิบัติถือปฏิบัติด้วย สติ สัมปชัญญะ สมาธิ และญาณ สามารถบรรลุธรรมได้ ไม่จำเป็นต้องปฏิบัติจนครบ ๑๖ ขั้น” และสาธุชน ทุกเพศ ทุกวัย ทุกระดับ ขอเพียงมีศีล ๕ เป็นพื้นฐาน สามารถปฏิบัติได้ในทุกที่ ทุกเวลา ทุกอิริยาบถ ขอเพียงทำเหตุคือ ๑) มีสติกำหนดลมหายใจเข้าออกตรงปลายจมูกหรือเหนือริมฝีปากบนที่ลมหายใจผ่านเข้าออก ๒) มีสัมปชัญญะ ระลึกรู้สึกถึงรูปนาม ขั้น ๕ ที่เกิดขึ้นในใจ บ่อย ๆ เนือง ๆ ๓) มีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ สมาธิแม้เพียงฌณิกสมาธิก็สามารถใช้ในการวิปัสสนาได้แล้ว ๔) มีญาณที่เรียกว่า อนุปัสสนาญาณ (ปัญญาเห็นรูปนามตามเป็นจริง) วิปัสสนาญาณ (ปัญญาเห็นขั้น ๕ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา) เกิดมรรคญาณและผลญาณ (ปัญญารู้แจ้งธรรมในธรรมทั้งหลาย) นี่จึงเป็นความมหัศจรรย์แห่งอานาปานสติที่ช่วยให้มนุษย์ทั้งหลายสามารถบรรลุเป้าหมายสูงสุดแห่งชีวิตคือการพ้นไปจากทุกข์ทั้งปวง

คำสำคัญ: ๑.ความมหัศจรรย์ ๒.อานาปานสติ

Abstract

This research is qualitative research aimed at studying The Miracle of Ānāpānasati in Theravada Buddhism. The research found that “only the first stage of Ānāpānasati if the practitioners have these four major criteria: ๑) mindfulness, ๒) clear comprehension, ๓) meditation, and ๔) real insight wisdom can achieve Dhamma, no need to say about ๑๖ stages” All the people in all age, all level have fundamental precepts five can practice in any where, any time, and also any posture, just to do the reason is: (๑) mindfulness: set the breath at the tip of the nose or above the lips on the breath through. (๒) There is a sense of remembrance, the feeling of Rūpa and Nāma, the ๕ aggregates caused by the breath and being current in the mind often. (๓) The mind is focused on meditation, then a momentary meditation will arise pair with usage the intelligence (๔) real knowledge: will occur respectively; Anupassanāñāna, Vipassanāñāna, Maggāñāna and Phalañāna.

---

<sup>๑</sup> อาจารย์พิเศษ คณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย  
Email address: chanyaphak.p@gmail.com

This is the miracle of Ānāpānasati, which enables all men to attain the ultimate goal of life, namely, the extinction of all suffering.

**Keywords:** ๑. The Miracle ๒. Ānāpānasati

## บทนำ

อานาปานสติเป็นหลักปฏิบัติที่มีความสำคัญอย่างยิ่งในพระพุทธศาสนา และปัจจุบันได้รับการยอมรับและนิยมนำไปปฏิบัติอย่างแพร่หลายในทุกชาติทุกศาสนา ผู้ปฏิบัติจะพบกับความมหัศจรรย์แห่งอานาปานสติคือความสุขสงบในชีวิตท่ามกลางความวุ่นวายของโลกที่มีความเจริญทางด้านวัตถุและมีเทคโนโลยีที่รุดหน้าไปอย่างรวดเร็ว นับเป็นความโชคดีของมนุษยชาติที่พระพุทธเจ้าได้มอบมรดกธรรมคืออานาปานสติที่สมบูรณ์ที่สุดมีหลักฐานบันทึกอยู่ใน “อานาปานสติสูตร”<sup>๒</sup> ที่เราสามารถศึกษารายละเอียดได้ในพระสูตรดังกล่าว นอกจากนี้ยังมีปรากฏในพระวินัยและพระสูตรอื่น ๆ<sup>๓</sup> แต่ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นในสังคมไทย ณ ปัจจุบันพบว่าการสอนเรื่องการปฏิบัติอานาปานสติ แตกต่างกันไป ตรงกับคัมภีร์บ้าง ต่างจากคัมภีร์บ้าง จะปฏิบัติอย่างไรจึงจะเข้าถึงความมหัศจรรย์แห่งอานาปานสติที่พระพุทธเจ้าตรัสสอน คือ การหันไปจากทุกข์ทั้งปวง จึงเป็นที่มาของงานวิจัยในประเด็นต่าง ๆ ดังนี้

**ประเด็นที่ ๑ ปุพพกิจแห่งอานาปานสติ** มี ๔ เรื่อง ต่อไปนี้ (๑) บุคคล บางท่านกล่าวว่าอานาปานสติกรรมฐานเป็นของยากเจริญได้ยาก ต้องเป็นมหาบุรุษ เท่านั้น<sup>๔</sup> (๒) สถานที่ พระพุทธเจ้ากำหนดให้ปฏิบัติในสถานที่สงบสงัดเช่น ป่า โคนไม้ เรือนว่าง แต่ก็มีคำสอนว่าอานาปานสตินี้ทำที่ไหนก็ได้<sup>๕</sup> เพราะใช้ลมหายใจซึ่งมีอยู่กับตัวของทุกคนเป็นกรรมฐาน จึงใช้ได้ทุกที่ ทุกเวลา ในทันทีที่ต้องการ<sup>๖</sup> (๓) เรื่องอิริยาบถ บางท่านให้ใช้อิริยาบถ “นั่งขัดสมาธิ” ตามที่พระพุทธเจ้ากำหนด<sup>๗</sup> บางท่านก็สอนว่า ทำได้ทุกอิริยาบถ จะนั่ง จะนอน จะยืน จะเดิน ก็ทำได้<sup>๘</sup> แต่ถ้านั่งขัดสมาธิไม่ได้ ก็ให้นั่งห้อยเท้า หลังตรง ไม่เอน ไม่พิง<sup>๙</sup> หรือสอนว่าอิริยาบถใดที่ทำให้ร่างกายผ่อนคลายสบายที่สุดและได้ผลดีก็ใช้อิริยาบถนั้น<sup>๑๐</sup> (๔) เรื่องการดำรงสตินั้น บางท่านสอนให้นับลมพร้อมกับกล่าวคำภาวนาในใจว่า “พุทโธ” กำกับลมหายใจก่อน จนกว่าจิตจะสงบ จึงหยุดการนับหยุดคำภาวนา แล้วค่อยตั้งสตินิ่งไว้

<sup>๒</sup> คุรยละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/ ๑๔๘-๑๕๒/๑๘๗-๑๙๕.

<sup>๓</sup> วิมหา. (ไทย) ๑/๑๖๕/๑๓๗-๑๓๘, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๑/๑๓๑-๑๓๓, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๔๗/๑๙๔, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๗๗-๙๙๖/๔๕๓-๔๘๗, อ.ท.สก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๓๑-๑๓๓, ช.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๓/๒๕๔.

<sup>๔</sup> พระรัตนสุวรรณ, *คู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ*, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญูณ, ๒๕๕๕), หน้า ๑๒๑.

<sup>๕</sup> พุทธทาสภิกขุ, *คู่มืออานาปานสติภาวนา อย่างสมบูรณ์แบบ*, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๕๒), หน้า ๒๔, ๔๓.

<sup>๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*, พิมพ์ครั้งที่ ๓๙, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๗), หน้า ๘๑๒.

<sup>๗</sup> พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีร์เมธาจารย์ (พระอาจารย์ลี ธมฺมธโร), *มูลกัมมัฏฐาน อานาปานสติภาวนามัย*, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด สามลดา, ๒๕๔๓), หน้า ๑๑๐.

<sup>๘</sup> พุทธทาสภิกขุ, *คู่มืออานาปานสติภาวนา อย่างสมบูรณ์แบบ*, หน้า ๒๕-๒๖.

<sup>๙</sup> พระรัตนสุวรรณ, *คู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ*, หน้า ๑๖.

<sup>๑๐</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย*, หน้า ๘๑๗.

ณ จุดสัมผัสลมหายใจเข้าออกในช่องจมูก<sup>๑๑</sup> บางท่านสอนให้วิ่งตามอารมณ์ คือลมหายใจ วิ่งตามทั้งเข้าทั้งออก จนลมหายใจละเอียดลง สงบลง ต่อจากนั้นจึง ฝ้าดูอยู่ ณ จุดที่ลมหายใจผ่านเข้าออกตรงจะงอยจมูกด้านในหรือริมฝีปากด้านบน<sup>๑๒</sup> บางท่านกล่าวเป็นเด็ดขาดว่า “ต้องตั้งสติไว้ตรงที่ลมถูกต้อง บริเวณเหนือริมฝีปากบนหรือปลายจมูก เพราะเป็นไปตามหลักในคัมภีร์<sup>๑๓</sup>”

**ประเด็นที่ ๒ การปฏิบัติอานาปานสติ** มีเรื่องชวนสงสัย คือ (๑) อารมณ์กรรมฐานของอานาปานสติ คือ ลมหายใจเข้าออก แต่บางท่านสอนว่าสามารถปฏิบัติได้ในทุก ๆ อิริยาบถ และให้กำหนดอิริยาบถเดิน ว่า ยก หนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ หรือ ยืนหนอ นอนหนอ ฯลฯ อารมณ์หรือสิ่งที่ถูกกำหนดนั้นไม่ใช่ลมหายใจแต่เป็นการกำหนดอิริยาบถ<sup>๑๔</sup> การปฏิบัติเช่นนี้ คือ การปฏิบัติอานาปานสติหรือไม่อย่างไร (๒) มีคำถามว่าอานาปานสติขั้นใดเป็นสมณะ ขั้นใดเป็นวิปัสสนา พระพุทธโฆสเถระมีความเห็นว่าอานาปานสติ จตุกกะที่ ๔ เป็นวิปัสสนาล้วน ส่วน ๓ จตุกกะแรกเป็นสมณะและวิปัสสนา<sup>๑๕</sup> ครูอาจารย์ในสังคมไทย บางท่านกล่าวว่าจตุกกะ ที่ ๑ เป็นสมณะ จตุกกะที่ ๒ และที่ ๓ เป็นสมณะเจือวิปัสสนา ส่วน จตุกกะที่ ๔ เป็นวิปัสสนาล้วน<sup>๑๖</sup> บางท่านก็กล่าวว่าจตุกกะที่ ๑ เป็นสมณะ อีก ๓ จตุกกะเป็นวิปัสสนา<sup>๑๗</sup> จะเห็นความไม่ลงรอยในการตีความ

จากหลักฐานที่นำมาแสดงนี้ จะเห็นว่า การอธิบายตีความการปฏิบัติอานาปานสติในสังคมไทยยังไม่เป็นเอกภาพ มีหลากหลายความเห็น อันที่จริงพระสารีบุตรเถระ ท่านได้กล่าวรับรองไว้ว่า “ผู้ใดปฏิบัติอานาปานสติ ถูกต้องตามหลักที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้แล้ว การปฏิบัติของผู้นั้นจะต้องได้รับผลอย่างแน่นอนอนไม่เนิ่นช้า”<sup>๑๘</sup> ผู้วิจัยเห็นว่าเป็นเรื่องสำคัญ ควรที่จะศึกษาค้นคว้าว่าอานาปานสติในพระพุทธศาสนาเถรวาทนั้นมีอุปพกิจและวิธีการปฏิบัติอย่างไร เพื่อที่จะวิเคราะห์และนำเสนอวิธีการเข้าถึง “ความมหัศจรรย์แห่งอานาปานสติ”

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษาอานาปานสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท
๒. เพื่อวิเคราะห์อานาปานสติในสังคมไทยตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท
๓. เพื่อนำเสนอความมหัศจรรย์แห่งอานาปานสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท

## วิธีดำเนินการวิจัย

<sup>๑๑</sup> พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีร์เมธาจารย์ (พระอาจารย์สี ธรรมธโร), มูลกัมมัฏฐาน อานาปานสติภาวนามัย, หน้า ๑๐๓.

<sup>๑๒</sup> พุทธศาสนิกชน, คู่มืออานาปานสติภาวนา อย่างสมบูรณ์แบบ, หน้า ๗๔-๗๘.

<sup>๑๓</sup> พร รัตนสุวรรณ, คู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ, หน้า ๕๐.

<sup>๑๔</sup> พุทธศาสนิกชน, สมถวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๕๑), หน้า ๙๘-๑๕๖.

<sup>๑๕</sup> ชู.ป.อ. (ไทย) ๖๙/๔๒๒/๑๙๖, วิสุทธิ. (ไทย) ๒๓๖/๔๗๕.

<sup>๑๖</sup> พุทธศาสนิกชน, อานาปานสติภาวนา อบรมพระภิกษุ ณ สวนโมกขพลาราม ในพรรษาปี ๒๕๐๒, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๕๓), หน้า ๔๒๐.

<sup>๑๗</sup> พร รัตนสุวรรณ, คู่มือการฝึกอานาปานสติ, หน้า ๗๑.

<sup>๑๘</sup> ชู.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๐/๒๔๙.

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงเอกสาร (Documentary Research) และเชิงพรรณนา (Descriptive Research) โดยมีลำดับขั้นตอนการศึกษาวิจัย ดังต่อไปนี้

#### ๑. ศึกษาข้อมูลจากเอกสารชั้นปฐมภูมิ (Primary Source)

ศึกษาค้นคว้าและวิเคราะห์ ว่าด้วยเรื่องอานาปานสติในพระพุทธศาสนาเถรวาทจากพระไตรปิฎกเป็นหลัก ส่วนคำอธิบายเพิ่มเติมนั้นจะศึกษาค้นคว้าจาก อรรถกถา และปกรณ์วิเสส

๒. ศึกษาข้อมูลจากเอกสารชั้นทุติยภูมิ (Secondary Source) ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลว่าด้วยเรื่องอานาปานสติเพิ่มเติม จากตำรา หนังสือ บทความ วารสาร เอกสาร ซีดี และ งานวิจัยต่าง ๆ ในสังคมปัจจุบัน

๓. วิเคราะห์ข้อมูล ที่ได้จากการรวบรวมเอกสารปฐมภูมิ ทุติยภูมิและงานวิจัยต่าง ๆ มาวิเคราะห์ และสรุปเป็นองค์ความรู้สำคัญของ ความมหัศจรรย์แห่งอานาปานสติ

#### ๔. สรุปผลการวิจัย ในรูปแบบของการพรรณนา (Description)

### ผลการวิจัย

#### ๑. อานาปานสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท

จากข้อมูลปฐมภูมิ เรื่องอานาปานสติในพระไตรปิฎก ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้นั้น มีอยู่ทั้งหมด ๔ ลักษณะ คือ (๑) อานาปานสติ ๑๖ (๒) อานาปานบรรพ หรือหมวดลมหายใจ ในกายานุปัสสนา (๓) อานาปานบรรพ ในกายคตาสติ (๔) อานาปานสติ ในอนุสสติ ๑๐ แต่ละลักษณะมีรายละเอียด วิธีการปฏิบัติ และเป้าประสงค์ในการปฏิบัติดังนี้

**อานาปานสติ ๑๖** ชั้น เป็นอานาปานสติที่สมบูรณ์ ทำให้สิ้นอาสวะได้ หลักปฏิบัติอานาปานสติ ๑๖ แบ่งเป็น ๔ จตุกกะ ในจตุกกะที่ ๑ รู้ชัดลมหายใจเข้าออกยาว-สั้น ฝึกรู้กายทั้งปวง และฝึกระงับกายสังขาร ในจตุกกะที่ ๒ ฝึกรู้ชัด ปิติ สุข จิตตสังขาร และฝึกระงับจิตตสังขาร ในจตุกกะที่ ๓ ฝึกรู้จิต ฝึกทำจิตให้ปราโมทย์ ฝึกทำจิตให้ตั้งมั่น ฝึกเปลื้องจิต ในจตุกกะที่ ๔ ฝึกพิจารณาเห็น ความไม่เที่ยง ความจางคลาย ความดับ และความสลัดคืน อานาปานสติที่ภิกษุเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ ที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่ภิกษุเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมทำวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์<sup>๑๙</sup> ผลสำเร็จในแต่ละขั้น คือจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ เป็นบาทฐานให้เกิดญาณคือเห็นกาย เวทนา จิต และธรรม ไปตามลำดับ เห็นอย่างไร เห็นโดยความเป็นอนุปัสสนา ๗ คือ เห็นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เกิด นิพพิทา วิราคะ นิโรธะ และปฏินิสัสคคะ บ่อย ๆ เนื่อง ๆ จิตจะตั้งมั่น ต่อจากนั้น เวทนา สัญญา วิตก ปรากฏ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ตามเหตุปัจจัย คือ อวิชชา ตัณหา กรรม และผัสสะ จากนั้นจึงเกิดวิปัสสนาญาณ คือ รู้และเห็นตามความเป็นจริงในรูปนาม ชั้น ๕ ว่ามีสภาวะไตรลักษณ์ ในที่สุดสภาวะธรรมที่เป็นกุศล ในโพธิปักขิยธรรม ๓๗ (ธรรมแห่งการตรัสรู้) และธรรมอื่น ๆ อันมีวิมุตติและธรรมที่ยังลงสู่อมตะคือ นิพพาน ประชุมรวมลง<sup>๒๐</sup> เกิดมรรคญาณและผลญาณ รู้แจ้งธรรมและบรรลุธรรม<sup>๒๑</sup>

<sup>๑๙</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๗-๑๕๒/๑๘๗-๑๙๕.

<sup>๒๐</sup> ช.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๓-๑๘๒/๒๕๔-๒๘๖.

<sup>๒๑</sup> วิสุทธิ (ไทย) ๘๐๗-๘๑๑/๑๑๓๒-๑๑๓๕.

**อานาปานบรรพ ในกายานุปัสสนา** คืออานาปานสติ ขั้นที่ ๑-๔ ใน มหาสติปัฏฐานสูตร เป็นหมวดแรก ในฐานกาย ๖ หมวด<sup>๒๒</sup> และตรัสว่า “ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัด อภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ ย่อมตั้งจิตมั่น”<sup>๒๓</sup>

**อานาปานบรรพ ในกายคตาสติสูตร** คือ อานาปานสติ ขั้นที่ ๑-๔ หมายถึง การมีสติที่ตั้งมั่นในกาย กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ผู้ปฏิบัติไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ ย่อมละความดำริที่ สับสน ในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ได้ เพราะละความดำริที่สับสนนั้นได้ จิตกำหนดอยู่ซึ่งลมหายใจ เป็นไป ภายใต้อานาปานนั้น ย่อมตั้งมั่น เป็นธรรมเอกผุดขึ้น<sup>๒๔</sup>

**อานาปานสติ ในอนุสสติ ๑๐** ให้ผลแห่งจิตชั่วลัดนิ้วมือเดียวและจะเป็นผู้ที่ไม่ห่างจากฌาน<sup>๒๕</sup> เมื่อเจริญให้ มากแล้วจะให้ผลคือเกิดความเบื่อหน่ายอย่างที่สุด เพื่อจะได้คลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน<sup>๒๖</sup> เมื่อสืบค้นต่อไปในคัมภีร์วิสุทธิธรรมค<sup>๒๗</sup> พบว่าอานาปานสติในอนุสสติ ๑๐ มีคำอธิบายวิธีการปฏิบัติ เหมือนกับอานาปานสติ ๑๖ ที่อยู่ในอรรถกถาพระวินัยปิฎกทุกประการ ดังนั้น อานาปานสติในอนุสสติ ๑๐ แท้ที่จริง ก็คือ อานาปานสติ ๑๖ ขึ้นนั่นเอง

จากเอกสารหลักฐานที่นำเสนอมาข้างต้นนี้ สรุปได้ว่า อานาปานสติในพระไตรปิฎก ที่เป็นพระพุทธานุสสติ นั้นทรงหมายถึงอานาปานสติ ๑๖ ขั้น และในแต่ละขั้นล้วนเป็นความมหัศจรรย์แห่งอานาปานสติได้ทั้งสิ้น

## ๒. เพื่อวิเคราะห์อานาปานสติในสังคมไทยตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

อานาปานสติ ๑๖ ขั้น ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก และในสังคมไทยปัจจุบัน แบ่งเป็น ๒ ส่วน ส่วนแรกจะเป็นพุทฺพกิจแห่งอานาปานสติเสมอ เป็นเรื่องเกี่ยวกับ บุคคล สถานที่ อิริยาบถ และการดำรงสติ ส่วนที่ ๒ คือ วิธีปฏิบัติอานาปานสติ ดังนั้นการวิเคราะห์อานาปานสติในสังคมไทยตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ผู้วิจัยจะแบ่ง การศึกษาออกเป็น ๒ ส่วน คือ (๑) พุทฺพกิจแห่งอานาปานสติ (๒) วิธีการปฏิบัติอานาปานสติ ดังนี้

**๒.๑ พุทฺพกิจแห่งอานาปานสติ** พระพุทธเจ้าตรัสเป็นเบื้องต้นในทุกครั้งที่อบรมอานาปานสติ ว่า ภิคุษุในธรรมวินัยนี้ ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งชัตสมาธิตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มี สติหายใจเข้า มีสติหายใจออก”<sup>๒๘</sup> นั้นหมายความว่าพุทฺพกิจแห่งอานาปานสติจึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ประกอบด้วย (๑) บุคคลผู้ปฏิบัติอานาปานสติ คือ บุคคลตั้งแต่กัลยาณปุถุชนขึ้นไปถึงพระอริยบุคคล<sup>๒๙</sup> (๒) สถานที่ปฏิบัติคือป่า โคนไม้ และเรือนว่าง (๓) อิริยาบถในการปฏิบัติ คือ นั่งชัตสมาธิ (๔) การดำรงสติ ณ ปลาย จมูก หรือเหนือริมฝีปากบน โดยไม่ส่งจิตตามลมเข้ามาหรือออกไป เพราะถ้าเช่นนั้นจะทำให้จิตฟุ้งซ่าน<sup>๓๐</sup> ส่วนใน

<sup>๒๒</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓-๓๗๔/๓๐๑-๓๐๔, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖-๑๐๗/๑๐๒-๑๐๔.

<sup>๒๓</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๙๙/๒๒๒.

<sup>๒๔</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๓-๑๕๔/๑๕๖-๑๕๗.

<sup>๒๕</sup> ดูรายละเอียดใน อง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๓๘๒-๕๖๒/๔๖-๕๑.

<sup>๒๖</sup> อง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๙๖-๒๙๗/๓๗.

<sup>๒๗</sup> วิสุทธิ. (ไทย) ๑๒๓/๓๔๓-๓๔๔, ๒๑๕/๔๔๒-๔๔๔.

<sup>๒๘</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๘๗.

<sup>๒๙</sup> พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๔/๒๕๖.

<sup>๓๐</sup> พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๕๔/๒๓๖, ๑๕๙/๒๔๘.

สังคมไทยปัจจุบัน ปุพพกิจแห่งอานาปานสติ จากคำสอนของครูอาจารย์จำนวน ๔ ท่าน คือ ๑) พระอาจารย์ลี ธัมมธโร<sup>๓๑</sup> ๒) พุทธทาสภิกขุ<sup>๓๒</sup> ๓) อาจารย์พร รัตนสุวรรณ<sup>๓๓</sup> ๔) พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)<sup>๓๔</sup> อธิบาย ปุพพกิจเหล่านี้ได้อย่างไร ผู้วิจัยขอสรุปเปรียบเทียบดังแสดงในตารางที่ ๑

---

<sup>๓๑</sup> พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์ (พระอาจารย์ลี ธมฺมธโร), **มูลกัมมัฏฐาน อานาปานสติภาวนามัย**, หน้า ๓๑-๓๒, ๔๙, ๙๖, ๑๐๓.

<sup>๓๒</sup> พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติ** บรรยายอบรมภิกษุนิสิต พ.ศ. ๒๕๑๒, พิมพ์ในมงคลกาล ๑๐๐ ปี ท่านพระพุทฺธทาส ๒๔๔๙-๒๕๔๙, (กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๙), หน้า ๔๑-๔๔, ๕๗, **อานาปานสติภาวนา**, **อบรมพระภิกษุ ณ สวนโมกขพลาราม** ในพรรษาปี ๒๕๐๒, หน้า ๖๔, ๑๐๒-๑๐๓, **คู่มืออานาปานสติภาวนา อย่างสมบูรณ์แบบ**, หน้า ๒๓-๒๖, ๔๒-๔๓, ๗๔-๗๘.

<sup>๓๓</sup> พร รัตนสุวรรณ, **คู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ**, หน้า ๒, ๔, ๑๒, ๑๖-๑๗, ๒๒, ๔๘.

<sup>๓๔</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **จากจิตวิทาสสู่จิตภาวนา ฉบับแยกหมวดธรรม**, [ซีดีธรรมบรรยาย], นครปฐม: วิทยาลัยเวทกวัน, ๒๕๓๔. ลำดับที่ ๔ บุพภาคของการเจริญภาวนา, นาที ๑๑, **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, หน้า ๘๑๒, ๘๑๗, ๘๑๙.

		พระพุทธศาสนาเถรวาท		สังคมไทย		
		พระพุทธเจ้า และพระสาวก	พระอาจารย์ลี ธมมธโร	พุทธทาสภิกขุ	อาจารย์พร รัตนสุวรรณ	พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)
๑.	บุคคล	กัลยาณปुरुชนขึ้นไป	พุทธบริษัททั้งหลายที่ มุ่งหวังสันติสุข และมุ่ง ที่จะเข้าถึง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์	บุคคล ทุกเพศ ทุกวัย ทุกระดับ ควรฝึกหัด เพราะเป็นความรู้ที่ จำเป็นสำหรับมนุษย์	ฆราวาสทั่วไป ผู้มีธุรกิจยุ่ง เหยิง มีปัญหาบีบคั้นอยู่ รอบด้าน คลุกคลีอยู่กับ กิเลส จะได้มีโอกาสปฏิบัติ	สาวุชนที่มี ศีล ๕ บริสุทธิ์ เป็นพื้นฐาน
๒.	สถานที่	ป่า โคนไม้ หรือ เรือนว่าง	สถานที่สงบสงัดอากาศ สบาย ห่างไกลจาก ชุมชน ทำให้กายวิเวก	อานาปานสตินี้แปลกทำ ที่ไหนก็ได้ ถ้าทำที่บ้านก็ ทำบ้านให้เป็นป่า	สถานที่ที่สะดวกสบาย ที่ อยู่แล้วทำให้สติมั่นคง ทำ ให้จิตใจเป็นสมาธิได้ง่าย	สถานที่สงบสงัดเพื่อช่วย แก้กุศลผู้ปฏิบัติใหม่ แต่พอ เป็นแล้วก็ทำได้ทุกที่ทุกเวลา
๓.	อิริยาบถ	นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง	นั่งขัดสมาธิ เอาขาขวา ทับขาซ้าย มือขวาทับ มือซ้าย ตั้งกายตรง	ทำได้ทุกอิริยาบถ แต่ที่ สะดวกและให้ผลดีที่สุด คือ อิริยาบถนั่งขัดสมาธิ	นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายให้ตรง ถ้าไม่เคยชินจะนั่งห้อยเท้า ตั้งกายให้ตรงก็ได้	นั่งขัดสมาธิ แต่ถ้านั่งไม่ได้ จะนั่งเก้าอี้หรืออิริยาบถใดก็ได้ ที่ทำให้ร่างกายผ่อนคลาย
๔.	การดำรงสติ	ณ ปลายจมูก หรือริมฝีปากบน	ตั้งสติและทำจิตให้นิ่ง อยู่ที่ช่องจมูก ตรงที่ลม หายใจผ่านเข้าออก	รวบรวมสติให้มาอยู่ตรง จุดที่ลมหายใจต้องผ่าน เสมอ คือ ตรงปลายจมูก หรือเหนือริมฝีปากบน	ตั้งสติไว้ตรงที่ลมสัมผัส ที่ ริมฝีปากเบื่องบนหรือที่ ปลายจมูก อย่าให้สติตาม ลมเข้าตามลมออกเด็ดขาด	เอาสติมุ่งตรงต่อกรรมฐาน คือ ลมหายใจ ณ จุดที่ลม กระทบ คือ ที่ปลายจมูกหรือ ที่เหนือริมฝีปากบน

ตารางที่ ๑ แสดงเกณฑ์บุพพกิจแห่งอานาปานสติในพระพุทธศาสนาเถรวาทและการอธิบายในสังคมไทย

สรุป ผลการวิเคราะห์บุพพกิจแห่งอานาปานสติในสังคมไทยตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท เนื่องจากการศึกษาวิเคราะห์ในครั้งนี้ผ่านกาลเวลายาวนานร่วม ๒๖๐๐ ปี สภาพสังคมและวิถีการดำเนินชีวิตเปลี่ยนแปลงไปจากสมัยพุทธกาลอย่างสิ้นเชิง บุพพกิจแห่งอานาปานสติในสังคมไทยก็มีความเปลี่ยนแปลงไปด้วยเช่นเดียวกัน ครูอาจารย์ในสังคมไทย มีความยึดหยุ่นเปิดกว้างมากขึ้นเพื่อเอื้อให้คนส่วนใหญ่ที่มีวิถีชีวิตอยู่ในเมืองสามารถปฏิบัติอานาปานสติได้โดยไม่ต้องสละบ้านเรือนไปอยู่ป่า ซึ่งกระทำได้ยาก ดังนั้น บุพพกิจแห่งอานาปานสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท ที่เป็นปัจจุบัน คือ

๑. บุคคล : ทุกเพศ ทุกวัย ทุกระดับ มีศีล ๕ เป็นพื้นฐาน (การมีศีล ๕ บริสุทธิ์จะช่วยให้เกิดผลดีและเร็วขึ้น)
๒. สถานที่ : ทุกที่ ทุกเวลา เมื่อทำเป็นแล้ว (ผู้ใหม่ควรฝึกในที่สงบสงัดก่อน)
๓. อิริยาบถ : นั่งขัดสมาธิและอิริยาบถอื่น ๆ ได้ทั้งนั้น (แต่อิริยาบถนั่งขัดสมาธิดีที่สุด)
๔. การดำรงสติ : ตั้งสติตรงปลายจมูกหรือเหนือริมฝีปากบน

## ๒.๒ วิธีการปฏิบัติอานาปานสติ

วิธีปฏิบัติอานาปานสติในสังคมไทยปัจจุบันตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท ผู้วิจัยจะศึกษาวิจัยการปฏิบัติอานาปานสติในแต่ละขั้นให้ชัดเจนเพื่อพิจารณาว่าอะไรที่เป็นเกณฑ์สำคัญในการปฏิบัติแต่ละขั้น และผลสำเร็จของแต่ละขั้นเป็นอย่างไร แบ่งการศึกษาเป็น ๑. อานาปานสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท ๒. อานาปานสติในสังคมไทยตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

### ๒.๒.๑ อานาปานสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท

จากการศึกษาอานาปานสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า ใน **ขั้นที่ ๑-๒** มีสติรู้ชัดลมหายใจเข้ายาว-สั้น ลมหายใจออกยาว-สั้น ด้วยอาการ ๙ อย่าง การที่กายปรากฏให้เห็นด้วยอำนาจอานาปานสติขั้นที่ ๑ ผู้ปฏิบัติต้องมี **สติ<sup>๓๕</sup>** รู้ชัดลมหายใจ ๑. เข้ายาว/สั้น ๒. ออกยาว/สั้น ๓. เข้าและออกยาว/สั้น ด้วยการทำลมหายใจ ๑. ยาว-สั้น ธรรมดา ๒. ให้ยาว-สั้นขึ้นพร้อมกับฉันทะ และ ๓. ยาว-สั้นขึ้นไปอีกพร้อมกับปราโมทย์ รวม ๙ อาการ<sup>๓๖</sup> จำต้องมี **สัมปชัญญะ** คือความรู้ตัวทั่วพร้อม<sup>๓๗</sup> เพื่อที่จะรู้สึกถึง นาม ซึ่งเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นและปรุงแต่งจิตในขณะนั้น คือ ฉันทะ ปราโมทย์ เมื่อปฏิบัติถึงขั้นนี้จิตจะหลีกออกจากลมหายใจเป็นอุปেকษา ตั้งมั่นเป็น **สมาธิ** ชั่วขณะ เพราะปราโมทย์ที่เกิดขึ้นแล้วนั้นเป็นธรรมอยู่ในชุด **ธรรมสมาธิ** คือ **ปราโมทย์ ปิติ ปัสสัทธิ สุข และสมาธิ<sup>๓๘</sup>** ดังนั้น เมื่อเกิดปราโมทย์แล้ว ปิติ ปัสสัทธิ สุข และสมาธิ ย่อมเป็นสิ่งที่เกิดตามมา ปรากฏขึ้นในจิตใจ

ด้วยความที่จิตตั้งมั่นเป็นขณิกสมาธิ เกิด **ญาณ** ด้วยอำนาจแห่งสมาธิ<sup>๓๙</sup> เห็นกายคือลมหายใจเข้าหายใจออกยาว-สั้นด้วยอาการ ๙ ปรากฏ สำเร็จผลของ สมถภาวนา ต่อจากนั้น ใช้จิตที่เป็นสมาธิชั่วขณะ เป็นบาทฐานพิจารณาเห็นกายในกาย โดยเห็นว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อเห็นบ่อย ๆ จึงเกิด ความเบื่อหน่าย-นิพพิทา

<sup>๓๕</sup> ชู.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๕/๒๕๖-๒๕๗.

<sup>๓๖</sup> ชู.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๖/๒๕๗.

<sup>๓๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๔๓๓.

<sup>๓๘</sup> ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๖๕/๔๓๙-๔๔๐.

<sup>๓๙</sup> ชู.ป. (ไทย) ๓๑/๑๘๓/๒๕๗.



คล้ายกำหนด-วิราคะ ดับ-นิโรธะ เสียได้ซึ่งความยึดมั่นถือมั่น ในที่สุดจิตก็ สลัดคืน-ปฏินิสัสสะ เป็นการเห็นด้วย ญาณชื่อว่า อนุปัสสนาญาณ ๗<sup>๕๐</sup> พระพุทธเจ้าตรัสว่า สติปัญญาญาณภาวนา คือ “การพิจารณาเห็นกายในกาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ จึงละความยินดียินร้ายในรูปนาม ชั้นที่ ๕ ได้”<sup>๕๑</sup> นี่จึงเป็นการปฏิบัติสมถภาวนาเพื่อให้ได้สมาธิและอนุปัสสนาญาณ เป็นจุดสำคัญที่จะเชื่อมต่อไปสู่ วิปัสสนาภาวนาในลำดับต่อไป

ในส่วนวิปัสสนาภาวนา เมื่อจิตของผู้ปฏิบัติตั้งมั่นเป็น สมาธิ จากการปฏิบัติอานาปานสติทุกชั้น ต่อไปจะเกิด วิปัสสนาญาณ พิจารณาเห็น นามธรรม ได้แก่ เวทนา สัญญา และวิตก ที่ปรากฏเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ตามเหตุปัจจัยของแต่ละบุคคล คือ อวิชชา ตัณหา กรรม และผัสสะ (หรือสัญญากรณีที่เป็นวิตก)<sup>๕๒</sup> การเห็นตามความเป็นจริงด้วยสติ สัมปชัญญะ สมาธิ และวิปัสสนาญาณ อยู่อย่างนี้ ย่อมทำให้ อินทรีย์ พลละ โภชนงค์ มรรค และธรรมทั้งหลายอีก ๒๕ ประการ ที่ประกอบด้วย โภทิปปกขยธรรม ๓๗ อันเป็นธรรมฝ่ายตรัสรู้<sup>๕๓</sup> และธรรมที่หยั่งลงสู่อมตะคือ นิพพาน เป็นสภาวะที่สุด ประชุมรวมลง<sup>๕๔</sup> เกิด มรรคญาณและผลญาณ รู้แจ้งธรรมและบรรลุดุจธรรม<sup>๕๕</sup> พระสารีบุตรเถระอธิบายอานาปานสติ ๑๖ ว่าผู้ปฏิบัติจะเห็น กายในชั้นที่ ๑-๔ เวทนาในชั้นที่ ๕-๘ จิตในชั้นที่ ๙-๑๒ และธรรมในชั้นที่ ๑๓-๑๖ โดยความเป็นอนุปัสสนาญาณ ๗ จากนั้นเจริญวิปัสสนาภาวนาจนเกิดวิปัสสนาญาณ มรรคญาณ ผลญาณ เหมือนกันทุกชั้น จึงเว้นไม่กล่าวถึงในชั้นที่ ๓-๑๖ เพราะมีรายละเอียดเหมือนกันทุกประการ

ส่วนขั้นต่อไป คือ อานาปานสติขั้นที่ ๓-๑๖ เป็นการปฏิบัติที่ต้องระลึกความรู้สึกถึงนามกาย หรือ นามธรรม กล่าวคือ ใน **ขั้นที่ ๓** พระพุทธเจ้าให้กำหนดรู้กายทั้งปวง คือ รูปกาย (มหาภูตรูป ๔) และนามกาย (เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ)<sup>๕๖</sup> ใน **ขั้นที่ ๔** ระงับกายสังขาร คือการทำลมหายใจหายับให้ละเอียดขึ้นๆ จนเหมือนไม่มีลมหายใจที่เป็นโณภูฐัพพารมณฺ์ อยู่ภายนอก แต่ความที่จิตระลึกถึงนิมิตแห่งลมหายใจได้แม้ว่าจะละเอียดที่สุด มาปรากฏเป็น **ธัมมารมณฺ์** อยู่ภายใน บัดนี้ จิตของผู้ปฏิบัติสงบเป็นสมาธิ อย่างน้อยระดับปฐมฌาน<sup>๕๗</sup> ใน **ขั้นที่ ๕-๘** เป็น เวทนานุปัสสนา<sup>๕๘</sup> กำหนดรู้ ปิติ สุข จิตตสังขาร และระงับจิตตสังขารได้ จิตตสังขาร คือ สัญญาและเวทนา ที่เกิดด้วยอานาจาอานาปานสติขั้นที่ ๑-๗ การระงับจิตตสังขารนั้นย่อมเนื่องกันอยู่กับการระงับกายสังขาร กล่าวคือ เมื่อผู้ปฏิบัติกำลังถูกสัญญาและเวทนาครอบงำจิตอยู่อย่างรุนแรง ผู้ปฏิบัติกำหนดเห็นสัญญาและเวทนานั้นเป็นอารมณ์ ขณะเดียวกัน ก็มีสติควบคุมลมหายใจเข้าออกอยู่นั้นให้ประณีตคือทำลมหายใจเข้าออกที่หายับให้ละเอียดขึ้นๆ เมื่อสามารถทำลมหายใจให้ประณีตได้ ก็สามารถทำสัญญาและเวทนาให้อ่อนกำลังลงได้ นี่คือการระงับจิตตสังขาร ด้วยสามารถแห่งฌาน ๔ **ขั้นที่ ๙-๑๒**<sup>๕๙</sup> เป็นจิตตานุปัสสนา กำหนดรู้ชัดจิต ทำจิตให้

<sup>๕๐</sup> ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๐/๒๕๘.

<sup>๕๑</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๙/๑๙๐.

<sup>๕๒</sup> ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๗/๒๕๘-๒๖๐.

<sup>๕๓</sup> อง.เอกก. (ไทย) ๓๒/๑๑๕/๑๖๔.

<sup>๕๔</sup> ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๘/๒๖๑-๒๖๔.

<sup>๕๕</sup> วิสุทฺธิ (ไทย) ๘๐๗-๘๑๑/๑๑๓๒-๑๑๓๕.

<sup>๕๖</sup> ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๗๐/๒๖๕-๒๖๗.

<sup>๕๗</sup> ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๗๑/๒๖๗-๒๖๙.

<sup>๕๘</sup> ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๗๒-๑๗๕/๒๗๐-๒๗๕.

<sup>๕๙</sup> ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๗๖-๑๗๙/๒๗๕-๒๗๙.

ปราโมทย์ ทำจิตให้ตั้งมั่นเป็นสมาธิ และ เปลื้องจิตจากกิเลส ๑๐ คือ ราคะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฏฐิ วิจิกิจฉา ถีนมิทธะ อุทธัจจะ อหิริกะ อโนตตปปะ

อันที่จริง จิตนี้ก็มีมาตั้งแต่แรกแล้ว ตั้งแต่ลมหายใจเข้ายาวออกยาวก็มีจิตรับรู้ แต่ในตอนเริ่มต้นนั้น พระพุทธเจ้าไม่ได้ให้กำหนดรู้จิต ให้กำหนดรู้ลมหายใจ เพราะลมหายใจรู้ได้ง่ายกว่า ต่อมา ให้กำหนดปิติ กำหนดสุข ก็มีจิตที่เจือด้วยปิติและสุขนั้น แต่ไม่ได้กำหนดจิต ไปกำหนดปิติและสุขที่หายากกว่าจิต เพราะปิติและสุข เป็นความอ้อมเอิบ กำหนดรู้ได้ง่ายกว่า ต่อไปกำหนดรู้จิตตสังขาร และระงับจิตตสังขาร ก็มีจิตรู้อยู่ในทุกชั้น เพียงแต่ยังไม่สามารถไปที่จิต ถ้าผู้ปฏิบัติมีปัญหาหากพอจะเห็นจิตได้ เพราะจิตมีอยู่ตั้งแต่ต้นต่อเนื่องมาทุกชั้น จิตรู้ทุกเรื่อง การรู้จิตจึงรู้ได้ยากในตอนแรกๆ ขณะนี้อานาปานสติผ่านมาถึงขั้นที่ ๔ ผ่านการกำหนดรู้กาย คือลมหายใจเข้าออกซึ่งเป็นรูปชั้น ๕ เวทนา สัญญา และวิตก ซึ่งเป็นนามชั้น ๓ คือ เวทนาชั้น สัญญาชั้น และสังขารชั้น ตอนนี้กำหนดรู้จิต คือ วิญญาณชั้น เป็นอันว่ารู้ครบชั้นทั้ง ๕ แล้ว โดยมีลมหายใจเข้าออกเป็นกรรมฐานหลัก

ด้วยอำนาจการเจริญอานาปานสติขั้นที่ ๑-๑๑ ปราโมทย์และสมาธิ สามารถเกิดได้ทุกขณะที่จิตกำหนดอารมณ์ คือ ลมหายใจเข้าออก ดังนั้น ผู้ปฏิบัติมีสมาธิมาแล้วตั้งแต่อานาปานสติขั้นที่ ๑ และพัฒนาสูงขึ้นในระดับต่างๆ คือ ขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ และ อัปนาสมาธิ ซึ่งเป็นสมาธิในฌาน นอกจากนี้ยังมีอนันตริกสมาธิ คือ สมาธิซึ่งให้อริยผลในทันที<sup>๕๐</sup>

ในขั้นที่ ๑๒ การเปลื้องจิตจากกิเลส ซึ่งเป็นสิ่งเกิดขึ้นในจิต แล้วจิตยึดไว้ด้วยอำนาจอุปาทาน อันเกิดจาก อวิชชา ความไม่รู้ที่นอนเนื่องอยู่ในชั้นธันดาน ผู้ปฏิบัติทำการเปลื้องจิตจากกิเลสเหล่านี้ในขณะที่จิตเป็นสมาธิ ด้วยธรรมอันเป็นฝ่ายตรงข้ามกับกิเลส ๑๐ เปลื้องได้มากน้อยตามกำลังอำนาจสมาธิและฌานในทุกขณะแห่งลมหายใจเข้าออก กล่าวคือ เปลื้องจิต จากนิรวณด้วยปฐมฌาน จากวิตกวิจารณ์ด้วยทุติยฌาน จากปิตด้วยตติยฌาน จากสุขและทุกข์ด้วยจตุตถฌาน หรือเมื่อเข้าแล้วออกจากฌานทั้งหลายแล้วพิจารณาด้วยปัญญา เห็นจิตที่ประกอบด้วยองค์ฌานเสื่อมไป ลื่นไป จึงเปลื้องจิตจากนิจจสัญญาด้วยอนิจจานุปัสสนา (ตามเห็นความไม่เที่ยง) จากสุขสัญญาด้วยทุกขานุปัสสนา (ตามเห็นทุกข์) จากสมุทัยด้วยนิโรธานุปัสสนา (ตามเห็นความดับ) จากความถือมั่นด้วยปฏินิสัคคานุปัสสนา (ตามเห็นความสลัดคืน) หายใจเข้า หายใจออก<sup>๕๑</sup>

สุดท้ายใน **ขั้นที่ ๑๓-๑๖ เป็นธรรมานุปัสสนา<sup>๕๒</sup> เห็นความไม่เที่ยง** ในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จักขุ ชรา และมรณะ สิ่งไม่เที่ยงคือ ชั้น ๕ เหล่านี้ มีความเกิดขึ้นแล้วดับไปและกลายเป็นอย่างอื่น หรือมีแล้วกลับไม่มี **เห็นความคลายจาง และ เห็นความดับ** ในรูป เวทนา ในสัญญา สังขาร วิญญาณ จักขุ ชราและมรณะ เพราะเห็นโทษ คือมีสภาวะ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นเหตุให้เดือดร้อน และแปรผันเสมอ จึงเกิดฉันทะ ในความคลายออก ในความดับ สังขารที่ได้เห็นโทษนั้น ดับอย่างไร พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า ดับด้วยอาการ ๘ คือ ๑. ต้นเหตุดับ ๒. สมุทัยดับ ๓.ชาติดับ ๔. อาหารดับ ๕. เหตุดับ ๖. ปัจจัยดับ ๗. ญาณเกิดขึ้น ๘. นิโรธปรากฏ และ **เห็นความสลัดคืน** ความสลัดคืนมี ๒ อย่าง คือ (๑) ความสลัดคืนด้วยการบริจาค (๒) ความสลัดคืนด้วยความแล่นไป เพราะเห็นโทษจึงปล่อยวางและน้อมไปในนิพพาน

<sup>๕๐</sup> วิสุทฺธิ. (ไทย) ๘๑๑/๑๑๓๖.

<sup>๕๑</sup> ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๙/๔๒๒/๑๙๓.

<sup>๕๒</sup> ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๘๐-๑๘๒/๒๗๙-๒๘๖.

เมื่อได้เห็นความไม่เที่ยง ความคลายจาง ความดับ และความสลัดคืน หายใจเข้าหายใจออกต่อเนื่องๆ อยู่อย่างนั้น จึงน้อมใจเชื่อด้วยศรัทธา พร้อมกับมีจิตตั้งมั่นด้วยดี เกิด **วิปัสสนาญาณ** คือ (๑) เห็นโทษในสังขารตามเป็นจริงแล้วเกิดความเบื่อหน่าย ชื่อว่า “นิพพิทาญาณ” (๒) เห็นความเป็นภัยของสังขาร ชื่อว่า “นิพพิทานุโลมญาณ” ที่มาเกื้อหนุนให้เกิดความเบื่อหน่ายยิ่งขึ้น และ (๓) พิจารณาหาทางปล่อยวางเพื่อเข้าถึงความสงบ ชื่อว่า “นิพพิทาปฏิบัติสัทธินา” หายใจเข้า หายใจออก<sup>๕๓</sup> ครั้นแล้ว จิตเกิดความปล่อยวางธรรมทั้งหลายอันปรากฏในวิปัสสนาญาณนั้น และยึดเอาสภาวะปล่อยวางนั้นเป็นอารมณ์ จิตมีสภาวะอารมณ์หนึ่งเดียว ปราศจากความซัดส่าย ตั้งมั่นเป็น **ขณิกสมาธิ** เรียกว่า สมณะมีวิปัสสนานำหน้า เห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย ชื่อว่าสติปัญญานภาวนา เป็นธัมมานุปัสสนา

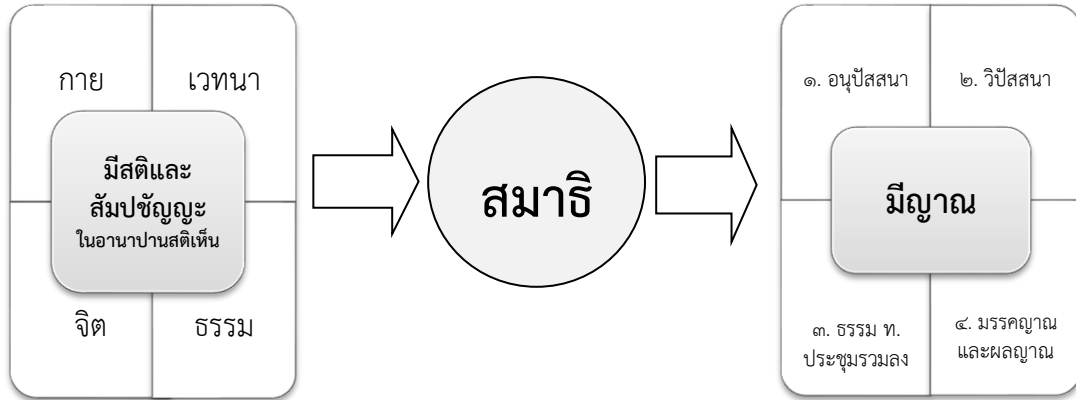
การปฏิบัติอานาปานสติ ๑๖ มีลมหายใจเข้าหายใจออกเป็นกรรมฐานหลัก พร้อมกับมีสภาวะธรรมเป็นนามธรรมเกิดขึ้นทุกชั้น จึงต้องมีทั้งสติ-ระลึกรู้ลมหายใจเข้าออก และสัมปชัญญะ-รู้สีก ถึงนามธรรมที่เกิดขึ้นในใจ พระสารีบุตรเถระให้น้อมรู้สีกใจด้วยอาการ ๑๕ อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ ๑. คำนึง ๒. รู้ ๓. เห็น ๔. พิจารณา ๕. อธิษฐานจิต ๖. ศรัทธา ๗. เพียร ๘. ตั้งสติ ๙. ตั้งจิต ๑๐. รู้ชัด ๑๑. รู้ยิ่งธรรม ๑๒. กำหนดรู้ธรรม ๑๓. ละธรรมที่ควรละ ๑๔. เจริญธรรมที่ควรเจริญ ๑๕. ทำให้แจ้งธรรมที่ควรทำให้แจ้ง

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในอานาปานสติขั้นที่ ๓ เป็นต้นไป พระพุทธเจ้าตรัสให้ สิกขิต เป็นพุทธประสงค์ที่จะให้ผู้ปฏิบัติเพียรศึกษาและฝึกหัดให้ครบสิกขา ๓ กล่าวคือ (๑) ฝึกสำรวจระวางลมหายใจเข้าลมหายใจออกอยู่เสมอ (อธิศีลสิกขา) เพื่อเป็นผู้มีศีลวิสุทธิติ (๒) ฝึกตั้งจิตมั่นไม่ฟุ้งซ่าน (อธิจิตตสิกขา) เพื่อเป็นผู้มีจิตวิสุทธิติ และ (๓) ฝึกให้มีปัญญาเห็นกาย เวทนา จิต และธรรม ตามความเป็นจริง (อธิปัญญาสิกขา) เพื่อเป็นผู้มี ทิฏฐิวินิสุทธิติ<sup>๕๔</sup> เมื่อปฏิบัติได้ถึงขั้นนี้ ผู้ปฏิบัติจะเป็นผู้ดำรงตนอยู่ในศีล สมาธิ และปัญญา (ไตรสิกขา) บ่ายหน้าสู่เส้นทางแห่งอริยมรรคมีองค์ ๘ เจริญวิปัสสนา ก็จะสามารถบรรลุธรรมได้

จากการวิจัยดังกล่าวมา พบองค์ความรู้สำคัญ คือ อานาปานสติ ๑๖ ถ้าผู้ปฏิบัติเป็นผู้กอปรด้วย สติ สัมปชัญญะ สมาธิ และ ญาณ ก็จะสามารถบรรลุธรรมได้ทุกชั้น ภายใต้เงื่อนไขดังกล่าว อานาปานสติขั้นที่ ๑ เพียงขั้นเดียว ถ้าผู้ปฏิบัติกอปรด้วย สติ สัมปชัญญะ สมาธิ และ ปัญญา สามารถบรรลุธรรมได้ โดยไม่ต้องปฏิบัติครบทั้ง ๑๖ ชั้น ผู้วิจัยขอสรุปลงใน แผนภูมิ ๑ และ ตารางที่ ๒ ดังต่อไปนี้

<sup>๕๓</sup> ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๘๓/๒๕๕-๒๕๕.

<sup>๕๔</sup> ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๗๐/๒๖๖-๒๖๗.



แผนภูมิ ๑ กระบวนการปฏิบัติอานาปานสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท

	อานาปานสติ ชั้นที่ ๑ - ๑๖	จตุกกะ	เกณฑ์สำคัญ			
			สติ	สัมปชัญญะ	สมาธิ	ญาณ
๑.	รู้ชัดลมหายใจเข้าออกยาว	๑. กายานุปัสสนา เห็นเหตุเห็นผล	รู้ชัดลมหายใจเข้าออกยาว ๙ อาการ	เห็นฉันทะ ปราโมทย์ และอุpekha เกิดขึ้นในใจ	ขณิกสมาธิ	๑. อนุปัสสนาญาณ เห็นกาย เวทนา จิต และธรรม โดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จึงเกิดความเบื่อหน่าย คลายออก ดับสลดคืน รูปนาม ชันธ ๕ และกิเลสที่ยึดถือ
๒.	รู้ชัดลมหายใจเข้าออกสั้น		รู้ชัดลมหายใจเข้าออกสั้น ๙ อาการ		ขณิกสมาธิ	
๓.	รู้กายทั้งปวงหายใจเข้าออก		รู้ชัดรูปกาย (รูปขันธ) คือ ลมหายใจเข้าออก	เห็นนามกาย คือจิต และจิตตสังขาร	อุปจารสมาธิ	
๔.	ระงับกายสังขารหายใจเข้าออก		ทำลมหายใจเข้าออกที่หยาบให้ละเอียดจนไม่มีลม	เห็นนิมิตแห่งลมหายใจเข้าออกอยู่ในใจ (ธัมมารมณ)	อัปปนาสมาธิ ในฌาน ๑-๔	
๕.	รู้ปิติหายใจเข้าออก	๒. เวทนานุปัสสนา	กำหนดรู้ปิติ หายใจเข้าหายใจออก	เห็นปิติและลมหายใจเข้าออกอยู่ในใจ	ขณิกสมาธิ ถึง ฌาน ๒	๒. วิปัสสนาญาณเห็นไตร
๖.	รู้สุขหายใจเข้าออก		กำหนดรู้สุข หายใจเข้าหายใจออก	เห็นสุข เห็นลมหายใจเข้าออกอยู่ในใจ	ขณิกสมาธิ ถึง ฌาน ๓	

๗.	รู้จักสังขาร หายใจเข้า ออก	กำหนดรู้จักตสังขาร หายใจเข้าหายใจออก	เห็นจิตตสังขาร เห็น ลมหายใจเข้าออกอยู่ ในใจ	ขณิกสมาธิ ถึง ฌาน ๔	ลัก ษ ณ ์ ใน เวทนา สัญญา วิตก ที่ปรากฏ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป
๘.	ระงับจิต สังขารหายใจ เข้าออก	ทำจิตตสังขารที่หยาบ ให้ระงับ ดับ หายใจ เข้าออก	เห็น จิตตสังขารระงับ และเห็นลมหายใจเข้า ออกในใจ		
๙.	รู้จัก หายใจ เข้าหายใจ ออก	กำหนดรู้จัก หายใจเข้าหายใจออก	เห็นจิต เห็นลมหายใจ เข้าหายใจออกในใจ	ขณิกสมาธิ ถึงฌาน ๔	๓. มรรคญาณ และผลญาณ รู้ แจ้งธรรมและ
๑๐	ทำจิตให้ เทิง หายใจเข้า ออก	ทำจิตให้บันเทิง หายใจเข้าหายใจออก	เห็นจิตบันเทิงและลม หายใจเข้าออกในใจ	ขณิกสมาธิ ถึงฌาน ๒	บ ร ร ลุ ธรรม เมื่ อ อิน ทรี ย์ พละ โภชณังค์ ม ร ร ค และ
๑๑	ตั้งจิตมั่น หายใจเข้า ออก	ทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจเข้าหายใจออก	เห็นจิตตั้งมั่น เห็นลม หายใจเข้าหายใจออก ในใจ	ขณิกสมาธิ ถึงฌาน ๔	ธรรมทั้งหลาย อ ี ก ๒ ๕ ประการ อันมี
๑๒	เปลื้องจิต หายใจเข้า ออก	เปลื้องจิตจากกิเลส ทำลมหายใจให้ ละเอียด จิตหลีกออก จากกิเลส ๑๐	เห็นจิตเปลื้องกิเลส เห็นลมหายใจเข้า หายใจออกในใจ	อัปปนาสมาธิ ในฌาน ๑-๔	ธรรมที่ยังหลง ส ู ่อ ม ตะ คือ นิ พพาน เป็น ส ภาว ะ ที่ ส ู ด ประ ชุม ร ร ม ลง
๑๓	เห็นว่าไม่ เที่ยง หายใจเข้า ออก	เห็นว่าไม่เที่ยงในรูป นาม ชันธ ๕ หายใจ เข้าออ	เห็นธรรมว่าไม่เที่ยง เห็นลมหายใจเข้า หายใจออกในใจ	ปล ่ อ ย ว าง อารมณ ์ ในวิ ป ัส ส น า คือ การเห็น	
๑๔	เห็นความ คลายออก หายใจเข้า หายใจออก	เห็นความคลายออก ในรูปนาม ชันธ ๕ หายใจเข้าหายใจออก	เห็นโทษจึงเกิดฉันทะ ในความคลายออก เห็นลมหายใจเข้าออก ในใจ	ธรรม ว่า ไม่ เที่ยง คลาย ออก ดับ ส ล ั ต ค ี น แ ล ้ว	
๑๕	เห็นความดับ หายใจเข้า ออก	เห็นความดับในรูป นาม ชันธ ๕ หายใจ เข้าออก	เห็นโทษจึงเกิดฉันทะ ในดับกิเลส เห็นลม หายใจเข้าออก ในใจ	กำหนดความ ปล ่ อ ย ว าง นั้น เป็น อารมณ ์ จิตตั้งมั่นเป็น	
๑๖	เห็นความ สลละคืน	เห็นความสลละคืนใน รูปนาม ชันธ ๕ หายใจเข้าออก	เห็นโทษจึงสลละคืน ความยึดถือและกิเลส	ขณิกสมาธิ	

๓. จิตตานุปัตตนา

๔. ธีรมาโนปัตตนา  
๕. ธีรมาโนปัตตนา

หายใจเข้า ออก	เห็นลมหายใจเข้าออก ในใจ
------------------	----------------------------

**ตารางที่ ๒ แสดงเกณฑ์สำคัญในการปฏิบัติอานาปานสติ ในพระพุทธศาสนาเถรวาท**

**๒.๒.๒ วิเคราะห์อานาปานสติในสังคมไทยตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท**

การวิเคราะห์อานาปานสติที่สอนโดยครูอาจารย์ในสังคมไทยตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท มี ๒ ขั้นตอน ขั้นตอนที่ ๑ ศึกษาการปฏิบัติอานาปานสติจตุกกะที่ ๑ ในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับคำสอนของครูอาจารย์ในสังคมไทยจำนวน ๔ ท่าน คือ ๑) พระอาจารย์ ลี ฉัมมโร<sup>๕๕</sup> ๒) พุทธทาสภิกขุ<sup>๕๖</sup> ๓) อาจารย์พร รัตนสุวรรณ<sup>๕๗</sup> ๔) พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)<sup>๕๘</sup> ดังสรุปแสดงในตารางที่ ๓ ขั้นตอนที่ ๒ วิเคราะห์อานาปานสติขั้นที่ ๑ ในสังคมไทยตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท สรุปแสดงในตารางที่ ๔

เหตุที่ผู้วิจัยศึกษาการปฏิบัติอานาปานสติเพียงจตุกกะที่ ๑ เพราะพบความแตกต่างเฉพาะในจตุกกะที่ ๑ กล่าวคือ ๑) พระอาจารย์ลี ฉัมมโร สอนอานาปานสติขั้นที่ ๑ เพียงขั้นเดียว เมื่อผู้ปฏิบัติกอดปรด้วย สติ สัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา ก็จะบรรลุธรรมได้ในขั้นที่ ๑ นั้นเดียว ๒) พุทธทาสภิกขุ สอนให้ปฏิบัติอานาปานสติขั้นที่ ๑ เพียงขั้นเดียว กอดปรด้วยสติ สัมปชัญญะ สมาธิ และปัญญา จะสามารถบรรลุธรรมได้ ส่วนขั้นอื่น ๆ ไม่ต้องทำเพราะปฏิบัติยาก ๓) อาจารย์พร รัตนสุวรรณ มีคำสอนที่ต่างไป เพราะท่านมีทัศนะว่าอานาปานสติขั้นที่ ๑-๔ เป็นการเจริญสมณะ ประกอบด้วย สติ สัมปชัญญะ และสมาธิขั้นฉาน ยังไม่มีญาณ ๔) พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต)<sup>๕๙</sup> อธิบายว่าการมีสติสัมปชัญญะรู้ชัดลมหายใจเข้าออกยาวเป็นการเจริญสมณะเพื่อสมาธิ ในระหว่างที่ทำสมณะอยู่สามารถใช้สมาธิขั้นต้นๆ โน้มจิตไปเจริญวิปัสสนาจนได้มรรคญาณ และบรรลุธรรมได้ทุกขั้น

เมื่อผลการวิเคราะห์ เป็นดังที่กล่าวมานี้ จะเห็นว่าอานาปานสติ ขั้นที่ ๑ เป็นขั้นที่มีความสำคัญอย่างยิ่งนัยสำคัญที่สุด เพราะ ๑) สามารถวิเคราะห์เปรียบเทียบให้เห็นความสอดคล้องและความแตกต่างได้ครบถ้วนระหว่างการศึกษาปฏิบัติในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับคำสอนของครูอาจารย์ในสังคมไทยได้ครบทั้ง ๔ ท่าน ๒) ครูอาจารย์ในสังคมไทย ๓ ใน ๔ มีคำสอนที่สอดคล้องกับองค์ความรู้สำคัญที่ค้นพบจากอานาปานสติใน

<sup>๕๕</sup> พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีร์เมธาจารย์ (พระอาจารย์ลี ฉัมมโร), **มุลกัมมัฏฐาน อานาปานสติภาวนามัย**, หน้า ๕๙-๖๔, ๙๓-๑๑๖, ๑๑๙-๑๒๐, ๑๗๕-๑๗๖.

<sup>๕๖</sup> พุทธทาสภิกขุ, **สมถวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู**, หน้า ๖๕-๘๕, ๘๘-๘๙, ๑๗๕-๑๗๙, ๒๐๙.

<sup>๕๗</sup> พร รัตนสุวรรณ, **คู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ**, หน้า ๑๗-๒๖, ๔๕-๕๐, ๗๒-๗๕, ๘๐-๘๙, ๒๔๔-๒๔๕, ๓๓๒-๓๓๕.

<sup>๕๘</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนา ฉบับแยกหมวดธรรม**, [ซีดีธรรมบรรยาย], ลำดับที่ ๔๕-๕๑. **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, หน้า ๗๙๔.

<sup>๕๙</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), (อ้างแล้ว)

พระพุทธศาสนาเถรวาท เชื่อที่ว่า “การปฏิบัติอานาปานสติขั้นที่ ๑ เพียงขั้นเดียว กอปรด้วย สติ สัมปชัญญะ สมาธิ และญาณ สามารถบรรลุธรรมได้ไม่จำเป็นต้องปฏิบัติจนครบ ๑๖ ขั้น” ดังนั้น ผู้วิจัยขอสรุป ผลการวิเคราะห์ใน อานาปานสติ ขั้นที่ ๑ เพียงขั้นเดียว ลงในตารางที่ ๔ ให้เห็นชัดเจน ดังนี้

	อานาปานสติ ขั้นที่ ๑-๔	พระพุทธานุภาพ		พระอาจารย์ลี ธัมมโร	พุทธทาสภิกขุ (ทำแค่จุดกึ่งที่ ๑ ข้อ ๑)	อาจารย์พร รัตนสุวรรณ	พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุต.โต)	
		สมณะ	วิปัสสนา	สมถวิปัสสนา	สมถวิปัสสนาลัดสั้น	สมถภาวนา	สมถวิปัสสนา	
๑.	รู้ชัดลมหายใจเข้า-ออก ยาว	มีสติรู้ชัดลมหายใจเข้าออกยาวสั้นด้วยอาการ ๙ (เป็นรูป) มีสัมปชัญญะรู้สึกถึงฉันทะ ปราโมทย์ อูเปกขาที่	ปฏิบัติ เพื่อยุติ กิเลส ใน จิต และ กาย	มีสติรับลมหายใจเข้า ออก พร้อ ม กั บ	มีสติสัมปชัญญะรู้ชัดลมหายใจเข้า ออก	๑) มีสติกำหนดลมหายใจทุกขณะ ทุกขณะจิตตรง	๑) มีสติ กำหนดรู้ชัดลมหายใจเข้าออกยาว ๒) มี	
๒.	รู้ชัดลมหายใจเข้า-ออกสั้น	เกิดในใจ (เป็นนาม) ขณะนั้นจิตเป็นสมาธิ เกิดญาณเห็นกาย คือ ลมหายใจ เข้าออก ๙ อาการ		เข้าและออก พอจิตสงบ หยุดนับและ	อนันตริกสมาธิ สมาธิคู่ปัญญาใช้กำหนดลมหายใจ ๑๐ อาการ คือ	สัมปชัญญะ รู้สึกถึง ฉันทะ ปราโมทย์ อูเปกขา ที่	เกิดขึ้นในจิต ๒) ระงับ	สติ กำหนดรู้ชัดลมหายใจเข้าออกสั้น ๓) มีสติและ
๓.	กำหนดรู้ กงลมทั้งปวง	มีสติรู้ชัดรูปกาย คือ ลมหายใจ และมีสัมปชัญญะรู้สึกถึงนามกาย คือ เวทนา สัญญา ฯลฯ จิตเป็นสมาธิ		บ ริ ก ร ร ม มี	ปัญญาใช้กำหนดลมหายใจ ๑๐ อาการ คือ	เกิดขึ้นในจิต ๒) ระงับ	กายสังขาร คือ ทำลมหายใจให้ละเอียดประณีต	สัมปชัญญะ รู้ชัดรูปกาย
๔.	ระงับกายสังขาร	เกิดญาณเห็นกาย คือ ความเป็นผู้รู้กงลม (กาย) ทั้งปวง หายใจเข้าออก		ล ม หายใจด้วยองค์	(๑) เป็นอารมณ์ (๒) เป็นรูปนาม (๓) เกิดดับ	กายสังขาร คือ ทำลมหายใจให้ละเอียดประณีต	ทั้งหมด รู้ชัดนามกาย คือ	มีสติและ
		เป็นสมาธิ	ฉานทั้ง ๕ คือ วิตก	(๔) อนิจจัง (๕) เป็น	จนเหมือนลมไม่มี แต่	การรู้ชัดรูปนามขั้น ๕ ๔)	มีสติและ	
		เกิดญาณเห็นกาย คือ ความเป็นผู้รู้กงลม (กาย) ทั้งปวง หายใจเข้าออก	วิ จ า ร ป ี ต ิ สุข	ทุกข์ (๖) เป็นอนัตตา	เพราะมีสัมปชัญญะ จึง	ฝึกระงับกายสังขาร คือทำ	มีสติและ	
		เกิดญาณเห็นกาย คือ ความเป็นผู้รู้กงลม (กาย) ทั้งปวง หายใจเข้าออก	เอ ก ก ค ต า จ น หายใจ	ไม่มีตัวตน (๗) วิจารณ์	รู้สึกถึงลมหายใจที่ปรากฏ	ลมหายใจหายาบให้	มีสติและ	
		เกิดญาณเห็นกาย คือ ความเป็นผู้รู้กงลม (กาย) ทั้งปวง หายใจเข้าออก	เป็น ที่ สบ ย จิตสงบ	จางคลายความยึดถือ	อยู่ในใจ เป็นธัมมารมณ์	ละเอียด มีผลทำให้	มีสติและ	
		เกิดญาณเห็นกาย คือ ความเป็นผู้รู้กงลม (กาย) ทั้งปวง หายใจเข้าออก	จากนิรวณ กายสงบ	(๘) นิโรธะ ดับกิเลส	ขณะนั้นกายสงบ จิตเป็น	ร่างกายและจิตใจสงบ	มีสติและ	
		เกิดญาณเห็นกาย คือ ความเป็นผู้รู้กงลม (กาย) ทั้งปวง หายใจเข้าออก	จากเวทนา กายและ	และอุปาทาน (๙) สละ	อัปนาสมาธิ แนบแน่น	ระหว่างที่ทำสมณะอยู่ใน	มีสติและ	
		เกิดญาณเห็นกาย คือ ความเป็นผู้รู้กงลม (กาย) ทั้งปวง หายใจเข้าออก	ใจมีกำลังเรียกว่า มี	คืนแล้ว เมื่อสละคืนจึง	อยู่กับลมหายใจ วิญญาณ	อานาปานสติ ทุกชั้น	มีสติและ	
		เกิดญาณเห็นกาย คือ ความเป็นผู้รู้กงลม (กาย) ทั้งปวง หายใจเข้าออก	สมาธิพลัง เกิด	เข้าถึง (๑๐) ความว่าง	ทั้ง ๕ ทาง ตา หู จมูก ลิ้น	สามารถ ใช้สมาธิขั้นต้น	มีสติและ	
		เกิดญาณเห็นกาย คือ ความเป็นผู้รู้กงลม (กาย) ทั้งปวง หายใจเข้าออก		ว่างจากตัวตน คือ พระ	กาย จะไม่มีโอกาสเกิด	โน้มจิตมาเจริญวิปัสสนา	มีสติและ	



<p>หทัยใจเข้า หทัยใจออก</p>	<p>สัมปชัญญะรู้สึกถึงลมหายใจ ที่มาปรากฏอยู่ในใจ จิตเป็น สมาธิ เกิดญาณเห็นกายคือ ความเป็นผู้ระงับกายสังขาร เห็นลมหายใจเข้าออกอยู่ใน ใจ</p>	<p>ปัญญาเห็นแจ้งภาวะ ไตรลักษณ์ และ อริยสัจสี่ รู้แจ้งธรรม และบรรลุธรรมใน ที่สุด</p>	<p>นิพพาน จะมีโพธิปักขิย ธรรม ๓๖๐ และ มี ญาณต่าง ๆ เกิดขึ้น คือ วิปัสสนาญาณ มรรค ญาณ และผลญาณ</p>	<p>แทรกขึ้นมาในระหว่างนี้ อานาปานสติจตุกกะที่ ๑ เป็นสมถกรรมฐาน เมื่อทำ ได้บริบูรณ์ จิตบรรลุถึง ฌาน ๔</p>	<p>ได้ทั้งสิ้นด้วยการกำหนด อารมณ์ปัจจุบัน ของรูป นามชั้น ๕ เป็นปัจจุบัน ธรรม จนรู้แจ้งตามเป็น จริง จิตหลุดพ้นจากกิเลส บรรลุมรรคญาณ</p>
---------------------------------	---	---	---	--	--

ตารางที่ ๓ แสดงการปฏิบัติอานาปานสติ จตุกกะที่ ๑ ในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับในสังคมไทย

	ในพระพุทธศาสนาเถรวาท		ในสังคมไทย			
	พระสารีบุตรเถระ, พระพุทธโฆสเถระ	พระอาจารย์ลี ธมมธโร สอดคล้อง	พุทธทาสภิกขุ สอดคล้อง	อาจารย์พร รัตน สุวรรณ แดกต่าง	พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) สอดคล้อง	
๑. มี สติ	รู้ชัดลมหายใจเข้าออกยาว ฌ ปลายจุมูกหรือริมฝีปาก บน ด้วยอาการ ๙	กำหนดลมหายใจเข้าออก นับและว่าพุทโธไปด้วย จนจิตสงบแล้วหยุดนับ หยุดว่า	รู้ชัดลมหายใจเข้าออก ยาว อยู่ตลอดเวลา มีลมหายใจเข้าออกยาวเป็น อารมณ์	กำหนดลมหายใจเข้า ออกยาวตรงที่ลม สัมผัส เป็นโณภูฐัพพา รมณ์	รู้ชัดลมหายใจเข้าออก ยาวคือ การทำสมณะ มุ่งหวังสมาธิ	
๒. มี สัมปชัญญะ	รู้สึกถึง ฉันทะ ปราโมทย์ และ อุเบกขา ที่เกิดขึ้นใน ใจ	รู้สึกหรือเห็นว่า กายสงบ จากเวทนา จิตสงบจาก นิเวรณ	รู้สึกหรือเห็น ลมหายใจ เป็นรูป สิ่งปรากฏในใจ เป็นนาม	เห็นลมหายใจที่กลายเป็น ฌัมมารมณ อยู่ ในใจ	รู้สึกถึงกาย เวทนา จิต ธรรมทุกครั้งที่ยาใจเข้า ออก	
๓. มี สมาธิ	ตั้งแต่ ฌนิกสมาธิ ขึ้นไป	เกิด สมาธิพลัง ทางกาย และใจ	เกิด อนันตริกสมาธิ	อัปปนาสมาธิ	สมาธิเล็กน้อย	

๔.	<p>มี ญาณ ๑. อนุปัสนา ๒. วิปัสนา ๓. มรรค ญาณ</p>	<p>๑. เห็นกายคือลมหายใจ เข้าออกยาวโดยอนุปัสนา ๗ จิตละความยินดีในร้าย ในรูปนาม ๒. เห็นไตรลักษณ์ใน เวทนา สัญญา และวิตก เกิดและดับเป็นไปตามเหตุ ปัจจัยปรุงแต่ง ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เราเขา เป็น วิปัสนาญาณ ๓. อินทรีย์ พละ โพชฌงค์ มรรค และธรรมทั้งหลาย อีก ๒๕ ประการ ประชุม รวมลง เกิดมรรคญาณ บรรลุอริยชน</p>	<p>เห็นรูปและนาม โดย อาการไตรลักษณ์ และเห็น อริยสัจ คือเห็นลมหายใจ เข้าออกเป็นทุกขสัจจ์ ไม่ รู้จักลมหายใจเข้าออกเป็น สมุทยสัจจ์ รู้แจ้งในกองลม และปล่อยวาง เรียกว่า นิโรธสัจจ์ การมี สติสัมปชัญญะประจำอยู่ ในกองลมเรียกว่า มรรค สัจจ์ ซึ่งก็คือ คีล สมาธิ ปัญญา เมื่อปฏิบัติได้เช่นนี้ ย่อมถึง วิชาและวิมุตติ</p>	<p>พิจารณาเห็น ๑) รูปนามชั้น ๕ ๒) เกิดดับ ๓) อนิจจัง ๔) ทุกขัง ๕) อนัตตา ๖) จางคลายความยึด มั่น ๗) ดับความยึดมั่น ๘) สละคืนความยึดมั่น ในรูปนามชั้น ๕ ๙) เข้าถึงภาวะความว่าง คือ พระนิพพาน บรรลุ ธรรมและรู้แจ้งธรรม</p>	<p>อานาปานสติ จตุกกะที่ ๑ เป็นสมถภาวนา จึง ยังไม่มีญาณ เพื่อการ บรรลุธรรม แต่จะครบเกณฑ์ ทั้ง ๔ คือ สติ สัมปชัญญะ สมาธิ ญาณ และ สามารถบรรลุธรรมได้ ในจตุกกะที่ ๒-๔</p>	<p>เห็นแจ้ง กาย เวทนา จิต ธรรม โดยความเป็นรูป นามชั้น ๕ เห็นตามเป็น จริงว่ามีสภาพเป็นไตร ลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็น ทุกข์ เป็นอนัตตา เกิด มรรคญาณ ได้วิชาและ วิมุตติ หลุดพ้นจากกิเลส และกองทุกข์ทั้งปวง บรรลุมรรคผลนิพพาน อันเป็นจุดหมายสูงสุด ของพระพุทธศาสนา</p>
----	--	--	---	---	---	---

ตารางที่ ๔ วิเคราะห์การปฏิบัติอานาปานสติขั้นที่ ๑ ในสังคมไทยตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท

### ๓. สรุป

บุพพกิจแห่งอานาปานสติในพระพุทธศาสนาเถรวาทที่เป็นมหัศจรรย์ในปัจจุบัน คือ

๑. บุคคล : ทุกเพศ ทุกวัย ทุกระดับ มีศีล ๕ เป็นพื้นฐาน
๒. สถานที่ : ทุกที่ ทุกเวลา เมื่อทำเป็นแล้ว (ผู้ใหม่ควรฝึกในที่สงบสงัดก่อน)
๓. อิริยาบถ : นั่งขัดสมาธิและอิริยาบถอื่น ๆ ได้ทั้งนั้น (แต่อิริยาบถนั่งขัดสมาธิดีที่สุด)
๔. การดำรงสติ : ตั้งสติตรงปลายจมูกหรือเหนือริมฝีปากบน

ค้นพบความมหัศจรรย์แห่งอานาปานสติในพระพุทธศาสนาเถรวาท กล่าวคือ

๑. อานาปานสติ ๑๖ สามารถบรรลุธรรมได้ทุกชั้น ถ้าในแต่ละขั้นผู้ปฏิบัติผู้ปฏิบัติกอปรด้วย สติ สัมปชัญญะ สมาธิ และญาณ
๒. การปฏิบัติอานาปานสติขั้นที่ ๑ เพียงขั้นเดียว กอปรด้วย สติ สัมปชัญญะ สมาธิ และญาณ สามารถบรรลุธรรมได้ ไม่จำเป็นต้องปฏิบัติจนครบ ๑๖ ขั้น
๓. เกณฑ์ คือ สติ สัมปชัญญะ สมาธิ และญาณ ในอานาปานสติ ๑๖ คือ

สติ : รู้ชัดทั้ง กาย เวทนา จิต และธรรม หายใจเข้าหายใจออก

สัมปชัญญะ : รู้ลึกถึงรูปนาม ชั้นธ ๕ ที่เกิดขึ้นในใจ

สมาธิ : จิตตั้งมั่นในระดับขณิกสมาธิขึ้นไป

ญาณ : ปัญญาเห็นแจ้ง ไปตามลำดับดังนี้

- ๑) อนุปัสสนาญาณ (ปัญญาเห็นรูปนามตามเป็นจริง)
- ๒) วิปัสสนาญาณ (ปัญญาเห็นชั้นธ ๕ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา)
- ๓) มรรคญาณและผลญาณ (ปัญญารู้แจ้งธรรมและบรรลุธรรม)

### ข้อเสนอแนะ

#### ๑. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

ผลการวิจัยครั้งนี้ ได้องค์ความรู้ที่เป็นคุณอนันต์ต่อการปฏิบัติธรรม เพราะได้พิสูจน์ด้วยหลักฐานต่าง ๆ อย่างชัดเจนว่า อานาปานสติขั้นที่ ๑ สามารถปฏิบัติได้ในชีวิตประจำวัน ด้วยการมีสติและสัมปชัญญะ เป็นผู้รู้ชัด ลมหายใจเข้ายาวออกยาว แล้วพิจารณาเห็นกาย เวทนา จิต และธรรมปรากฏโดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา บ่อย ๆ ต่อเนื่อง ๆ จิตจะตั้งมั่นเป็นสมาธิ แม้เล็กน้อยก็สามารถเจริญปัญญารู้แจ้งธรรมและบรรลุธรรมได้ เมื่อทราบอย่างนี้ การปฏิบัติอานาปานสติจึงเป็นเรื่องง่าย สำหรับผู้เห็นภัยในวัฏสสารและปรารถนาพ้นไปจากทุกข์ทั้งปวง ด้วยการเพียรปฏิบัติให้มี สติ สัมปชัญญะ สมาธิ และญาณ การค้นพบครั้งนี้จึงนับว่าเป็น “ความมหัศจรรย์แห่งอานาปานสติ”

#### ๒. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ในการวิจัยครั้งนี้ พบประเด็นเกี่ยวกับอานาปานสติ ที่ยังไม่มีการค้นคว้าหาคำตอบ ด้วยข้อจำกัดจากวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ จึงขอเสนอแนะให้มีการศึกษาวิจัยในโอกาสต่อไปในภายภาคหน้า คือ การวิเคราะห์เปรียบเทียบ อานาปานสติในพระพุทธศาสนาเถรวาทกับในพระพุทธศาสนาฝ่ายมหายาน

### บรรณานุกรม

- มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.
- มหามกุฏราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.
- พร รัตนสุวรรณ. **คู่มือการฝึกอานาปานสติสมาธิ** การฝึกสมาธิด้วยวิธีกำหนดลมหายใจเข้า-ออก. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๔๕.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **จากจิตวิทยา สู่จิตภาวนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๔๕.
- พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๙. กรุงเทพฯ ฯ : สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๗.
- พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๙. นนทบุรี : บริษัท เอส. อาร์. พรินต์ติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๓.
- พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๕. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๓.
- พระไตรปิฎก : สิ่งที่ชาวพุทธต้องรู้ The Pali Canon What a Buddhist Must Know**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๕. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์จันทร์เพ็ญ, ๒๕๕๔.
- รู้จักพระไตรปิฎก เพื่อเป็นชาวพุทธที่แท้**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๕.
- พระพุทธโฆสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อจ อาสภมหาเถร). พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร: บริษัทธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔.
- พระสุทธิธรรมรังสีคัมภีรเมธาจารย์ (พระอาจารย์ลี ธมฺมธโร). **มูลกัมมัญฐาน อานาปานสติภาวนามัย**. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด สามลดา, ๒๕๔๓.
- พุทธทาสภิกขุ. **คู่มืออานาปานสติภาวนา อย่างสมบูรณ์แบบ**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ สุขภาพใจ, ๒๕๕๒.
- สมถวิปัสสนาแห่งยุคปรมาณู**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๑.
- อานาปานสติภาวนา อบรมพระภิกษุ ณ สวณโมกขพลาราม ในพรรษาปี ๒๕๐๒**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๓. กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๕๓.

อานาปานสติ บรรยายอบรมภิกษุณีสิต พ.ศ.๒๕๑๒. พิมพ์ในมงคลกาล ๑๐๐ ปี ท่านพระพุทธทาส ๒๕๔๙-๒๕๔๙.

กรุงเทพมหานคร : ธรรมสภา, ๒๕๔๙.

(๒) สื่ออิเล็กทรอนิกส์ :

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต). จากจิตวิทยาสู่จิตภาวนา ฉบับแยกหมวดธรรม. [ซีดีธรรมบรรยาย].

นครปฐม : วิทยาลัยนานาชาติ, ๒๕๓๔.